

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN</b>	
<b>PENGAJUAN HIPOTESIS</b> .....	7
A. KERANGKA TEORI .....	7
1. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai .....	7
2. Hakikat Kelentukan Pinggang.....	12
3. Hakikat Hasil <i>Bowling</i> .....	16
B. KERANGKA BERPIKIR .....	26
1. Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap hasil <i>Bowling</i> ...	26
2. Hubungan kelentukan pinggang terhadap hasil <i>Bowling</i> ....	26
3. Hubungan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap hasil <i>bowling</i> .....	27
C. PENGAJUAN HIPOTESIS.....	28

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
A. Tujuan Penelitian .....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Metode Penelitian.....	30
D. populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	31
E. Instrumen Penelitian .....	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Teknik Analisis Data.....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. DESKRIPSI DATA .....	42
1. Variabel Kekuatan Otot Tungkai.....	42
2. Variabel Kelentukan Pinggang .....	43
3. Variabel Hasil <i>Bowling</i> .....	44
B. Pengujian Hipotesis .....	46
1. Hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil <i>bowling</i> .....	46
2. Hubungan antara kelentukan pinggang terhadap hasil <i>bowling</i> .....	47
3. Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap hasil <i>bowling</i> .....	48
C. Pembahasan .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Struktur Otot Tungkai Bagian Atas.....	10
Gambar 2. Struktur Otot Tungkai Bagia Bawah.....	11
Gambar 3. Gluteus minimus .....	14
Gambar 4. Struktur Sendi Pinggang .....	15
Gambar 5. Struktur Tulang Vetebra .....	15
Gambar 6. Memegang bola saat melakukan <i>bowling</i> .....	19
Gambar 7. <i>Run Up</i> .....	22
Gambar 8. <i>Jump</i> .....	23
Gambar 9. <i>Land</i> .....	24
Gambar 10. <i>Follow Through</i> .....	25
Gambar 11. Konstelasi Penelitian.....	30
Gambar 12. <i>Back and Leg Dynamometer</i> .....	33
Gambar 13. <i>Sit and Reach</i> .....	34
Gambar 14. Tes <i>Bowling</i> .....	34
Gambar 15. Histogram Kekuatan Otot Tungkai .....	43
Gambar 16. Histogram Kelentukan Pinggang.....	44
Gambar 17. Histogram Hasil <i>Bowling</i> .....	45
Gambar 18. Tes <i>Back And Leg Dynamometer</i> .....	81
Gambar 19. Tes <i>Sit And Reach</i> .....	81
Gambar 20. Net Untuk <i>Bowling</i> .....	82
Gambar 21. Tes Hasil <i>Bowling</i> .....	83

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai ( $X_1$ ) .....	42
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang ( $X_2$ ).....	43
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Bowling</i> (Y) .....	44
Tabel 4. Deskripsi Data Penelitian .....	45
Tabel 5. Uji keberartian koefisien korelasi ( $X_1$ ) terhadap (Y) .....	46
Tabel 6. Uji keberartian koefisien korelasi ( $X_2$ ) terhadap (Y) .....	47
Tabel 7. Uji keberartian koefisien korelasi ganda .....	48
Tabel 8. Form Penilaian Tes Back And Leg Dynamometer .....	56
Tabel 9. Form Penilaian Tes <i>Sit And Reach</i> .....	57
Tabel 10. Form Penilaian Tes <i>Bowling</i> .....	58
Tabel 11. Data mentah hasil tes kekuatan otot tungkai( $X_1$ ),kelentukan pinggang( $X_2$ ) dan Hasil <i>Bowling</i> (Y) .....	59
Tabel 12. Data sesudah T-Skor (1).....	64
Tabel 13. Data sesudah T-Skor (2).....	68
Tabel 14. Distribusi t .....	79
Tabel 15. Distribusi F .....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	55
Lampiran 2. Data mentah hasil tes kekuatan otot tungkai( $X_1$ ) kelentukan pinggang( $X_2$ ) dan hasil <i>bowling</i> (Y) .....	59
Lampiran 3. Langkah-langkah perhitungan distribusi frekuensi .....	60
Lampiran 4. Data sesudah T-Skor (1) .....	64
Lampiran 5. Menghitung rata-rata dan simpangan baku T-Skor .....	65
Lampiran 6. Data sesudah T-Skor (2) .....	68
Lampiran 7. Mencari persamaan regresi.....	69
Lampiran 8. Mencari Koefisien Korelasi, Uji Keberartian Koefisien Korelasi, Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda, dan Mencari Koefisien Determinasi .....	73
Lampiran 9. Tabel Distribusi t .....	79
Lampiran 10. Tabel Distribusi F .....	80
Lampiran 11. Lampiran gambar penelitian.....	81
Lampiran 12. Lampiran surat-surat penelitian.....	86